Zachowaj Równowagę **[1]**



Propagowanie aktywności i fizycznej i zdrowego stylu życia, odżywiania jest od wielu lat priorytetem w naszej szkole. Podejmujemy szereg działań z tym związanych. Wiele z nich we współpracy z rodzicami. Nasi uczniowie od ubiegłego roku mają możliwość bezpłatnego picia wody z dystrybutorów, którą mogą pić nawet na lekcjach, w myśl zasady, że mózg potrzebuje do pracy wody, ale nie słodkich, energetycznych napojów. Woda jest finansowana przez Radę Rodziców. Kolejnym ważnym przedsięwzięciem było wprowadzenie od ubiegłego roku wspólnych przerw śniadaniowych dla dzieci z klas I-IIII, podczas których wszyscy uczniowie pod opieką wychowawczyń spożywają wspólne śniadania w szkolnej stołówce, mają możliwość wypicia ciepłej herbaty również finansowanej przez Radę Rodziców. Szkoła realizuje programy: „Owoce w szkole", „Szklanka mleka". Corocznie realizowane są szkolne projekty z edukacji prozdrowotnej. W ubiegłym roku zgłosiliśmy się do projektu „**Zachowaj równowag?**" i zostaliśmy jako jedna z 25 szkół podstawowych z Wielkopolski zakwalifikowani do udziału w nim w latach szkolnych 2013/2014 oraz 2014 /2015.

Projekt **Zachowaj równowagę** jest realizowany w Polsce przez **Instytut Żywności i Żywienia** we współpracy z partnerami: **Instytutem Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka, Akademią Wychowania Fizycznego w Warszawie i Polskim Towarzystwem Dietetyki.** Projekt jest współfinansowany przez Szwajcarię w ramach szwajcarskiego programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej. **Patronat nad Projektem objął Minister Edukacji Narodowej, Wielkopolskie Kuratorium Oświaty oraz Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Poznaniu.**

Podstawowym celem projektu **Zachowaj równowagę** jest promocja zdrowego stylu życia, w tym zapobieganie nadwadze i otyłości, oraz innym przewlekłym chorobom niezakaźnym poprzez edukację społeczeństwa w zakresie żywienia i aktywności fizycznej. Zadania projektu obejmują teren całej Polski i są skierowane do najbardziej wrażliwych grup ludności: kobiet ciężarnych i karmiących, dzieci i młodzieży, osób dorosłych, ze szczególnym uwzględnieniem osób z nadmierną masą ciała. Adresatami są także producenci żywności. Projekt obejmuje 4 główne zadania, drugie**: „Edukacja i wdrażanie zasad prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej w przedszkolach, szkołach: podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych oraz ocena wpływu tej edukacji na sposób żywienia, stan odżywienia, aktywność fizyczną i poziom wiedzy dzieci i młodzieży"** adresowane jest do szkół i przedszkoli. Celem niniejszego zadania, jest wdrażanie zasad prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej u dzieci i młodzieży poprzez kształtowanie prozdrowotnych postaw i w konsekwencji, zapobieganie rozwojowi nadwagi i otyłości oraz innym chorobom przewlekłym. Program jest adresowany do szkół i przedszkoli w celu motywacji do działań na jej terenie z zakresu zapobiegania rozwojowi nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży. Stanowi podstawę dla rozwoju środowiska szkolnego niezbędnego do promowania zasad prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej oraz nadzoru nad stanem odżywienia wśród dzieci i młodzieży w wieku przedszkolnym i szkolnym. Program zakłada poddanie szkół i przedszkoli procesowi certyfikacji, który jest odzwierciedleniem działalności szkoły na rzecz przeciwdziałania nadwadze i otyłości. Idea programu zakłada, że w szkole społeczność szkolna – pracownicy, uczniowie i rodzice podejmują wspólne działania dla poprawy i utrzymania swojego zdrowia, samopoczucia poprzez zmianę zachowań żywieniowych i podniesienie aktywności fizycznej. Szkoła, która pomyślnie wdroży program zgodnie z opracowanymi kryteriami, dostanie certyfikat Szkoły Przyjaznego Żywieniu i Aktywności Fizycznej.

Certyfikat

Szkoła ubiegająca się o certyfikat ma za zadanie tworzenie na terenie placówki szkolnej lub przedszkolnej, środowiska

sprzyjającego realizacji założeń programu zwalczania nadwagi i otyłości, promującego prawidłowe żywienie i aktywność fizyczną takich m.in. jak:

- organizacja wspólnych śniadań na terenie szkoły;
- zapewnieni odpowiednio długiej przerwy śniadaniowej;
- zapewnienie odpowiedniego miejsca do spożywania wybranej przez szkołę formy zdrowego pełnowartościowego posiłku;
- zapewnianie obiadów szkolnych z godnych z zaleceniami/normami (jeśli są prowadzone);
- zwiększanie odsetka uczniów korzystających z obiadów (jeśli są prowadzone);
- zmianę asortymentu w sklepikach szkolnych, automatach z napojami i żywnością będących na terenie szkoły na prozdrowotne;
- ograniczenie wpływu niewłaściwej reklamy żywności i napojów na terenie szkoły;
- prowadzenie „reklamy pozytywnej" (postery, plakaty);
- dbanie o rozwijanie zdolności i wiedzy kulinarnej zgodnej z zasadami racjonalnego żywienia wśród uczniów (zajęcia praktyczne);
- organizacja pikników, festynów rodzinnych;
- edukacja rodziców;
- organizowanie motywujących dzieci do samodzielnych prozdrowotnych wyborów zajęć (wymiana przepisów , dzień zdrowego jedzenia, warzywne wtorki, wycieczki na okoliczne stragany..);
- prowadzenie co najmniej jednego programu edukacyjnego: owoce w szkole, szklanka mleka, trzymaj formę, szkoła promująca zdrowie inne własne.

Przewidywane efekty programu:

Najważniejszymi punktami końcowymi osiąganymi po okresie realizacji programu będą między innymi :

- zwiększenie poziomu wiedzy o roli żywienia i aktywności fizycznej wśród uczniów, ich rodziców i personelu pracującego z uczniami na terenie szkół i przedszkoli;
- poprawa sposobu żywienia i poziomu aktywności fizycznej wśród uczniów;
- skutkiem działalności programu będzie uwidoczniony, być może odroczony w czasie, trend spadkowy lub przynajmniej zahamowanie wzrostu nasilenia otyłości i nadwagi wśród dzieci i młodzieży.

Serdecznie zapraszamy Rodziców do zapoznania się z Zakładką dla Rodziców na stronie projektu: http://www.zachowajrownowage.pl/kategoria/podstrona-dla-rodzicow **[2], można znaleźć tam wiele cennych podpowiedzi dotyczących zasad żywienia dzieci i aktywności fizycznej.**



- [3]



- [4]



- [5]



- [6]



- [7]



- [8]



- [9]



- [10]



- [11]



- [12]



- [13]



- [14]



- [15]



- [16]



- [17]



- [18]

Source URL:
https://spskalmierzyce.noweskalmierzyce.pl/pl/news/zachowaj-r%C3%B3wnowag%C4%99

Links:
[1] https://spskalmierzyce.noweskalmierzyce.pl/pl/news/zachowaj-r%C3%B3wnowag%C4%99
[2] http://www.zachowajrownowage.pl/kategoria/podstrona-dla-rodzicow
[3] https://spskalmierzyce.noweskalmierzyce.pl/sites/spskalmierzyce.noweskalmierzyce.pl/files/styles

/media_gallery_large/public/DSC05455.JPG?itok=bm6hRiMT
[4] https://spskalmierzyce.noweskalmierzyce.pl/sites/spskalmierzyce.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/DSC05457.JPG?itok=14Ru20-T
[5] https://spskalmierzyce.noweskalmierzyce.pl/sites/spskalmierzyce.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/DSC05467.JPG?itok=Ao5pUzJZ
[6] https://spskalmierzyce.noweskalmierzyce.pl/sites/spskalmierzyce.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/pa%C5%BAdziernik2012%202013%20193.JPG?itok=zsNDYGQ2
[7] https://spskalmierzyce.noweskalmierzyce.pl/sites/spskalmierzyce.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/pa%C5%BAdziernik2012%202013%20195.JPG?itok=6S-lMfbO
[8] https://spskalmierzyce.noweskalmierzyce.pl/sites/spskalmierzyce.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/pa%C5%BAdziernik2012%202013%20198.JPG?itok=1HLhxLcm
[9] https://spskalmierzyce.noweskalmierzyce.pl/sites/spskalmierzyce.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/pa%C5%BAdziernik2012%202013%20199.JPG?itok=VPaEqSfa
[10] https://spskalmierzyce.noweskalmierzyce.pl/sites/spskalmierzyce.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/pa%C5%BAdziernik2012%202013%20201.JPG?itok=QPvHOoEJ
[11] https://spskalmierzyce.noweskalmierzyce.pl/sites/spskalmierzyce.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/SDC12721.JPG?itok=2rygFW_F
[12] https://spskalmierzyce.noweskalmierzyce.pl/sites/spskalmierzyce.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/IMG0008.JPG?itok=0DCxHp5x
[13] https://spskalmierzyce.noweskalmierzyce.pl/sites/spskalmierzyce.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/IMG0009.JPG?itok=Sxd7xXg9
[14] https://spskalmierzyce.noweskalmierzyce.pl/sites/spskalmierzyce.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/IMG0010.JPG?itok=oLbBNiRI
[15] https://spskalmierzyce.noweskalmierzyce.pl/sites/spskalmierzyce.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/SDC12724.JPG?itok=8zefKzIo
[16] https://spskalmierzyce.noweskalmierzyce.pl/sites/spskalmierzyce.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/SDC12736.JPG?itok=MvZv-sP5
[17] https://spskalmierzyce.noweskalmierzyce.pl/sites/spskalmierzyce.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/SDC12763.JPG?itok=QH3zwN8I
[18] https://spskalmierzyce.noweskalmierzyce.pl/sites/spskalmierzyce.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/DSC05473.JPG?itok=Hu9DSVMV